

姿勢と歩き方を変えるだけ！

# 「美容・健康にいいウォーキング」



## 講演会

参加  
無料

一般社団法人プロフェッショナルウォーキング協会認定  
プロウォーキング講師

ひで しま さとし

## 秀島 聖 氏

<講師プロフィール>

ウォーキング・ストレッチなど、12年間で累計7万人以上のボディコンサルティングを実施。姿勢と歩き方から生まれる美を追求し、2021年に一般社団法人Evangreen協会を設立。現在はプロウォーキング講師としてミス・ミセスコンテストの舞台監督やウォーキング指導を行いながら、福岡を中心に幅広く全国で活動中。モデルとして『薩摩白波』のCMや雑誌、山本寛斎のショーなど出演。Mr.World Noble King 2024 日本代表。

# ENJOY +WALKING

2024年 **1月20日(土)**

イオンモール大牟田 1階  
ありあけコートステージ

申込  
不要

### 講演会

時間 13:30~14:15

要  
申込

### 講師と一緒にモールウォーキング

時間 14:30~15:00

定員 **30人 (事前申込、先着順)**

※モール内を歩きますので動きやすい服装と靴でご参加ください

申込受付

1月12日(金) ~

1月19日(金) 12:00まで

お申込はコチラ



申込  
不要

### 健康ストレッチ体験 (マナビバ大牟田スタジオ)

時間 ① 11:00~11:30

② 12:00~12:30

内容 らくらく体幹トレーニング・ゆるやかスローストレッチ

申込  
不要

### 健康+Walkingコーナー

時間 10:00~16:00

- ・骨の健康度チェック、血管年齢測定 (14:00まで)
- ・血圧測定、体組成測定 (最終受付15:30まで)
- ※体組成測定は裸足で測定します
- ・ウォーキングウェアや靴の展示
- ・ウォーキングに関する書籍の展示

講演会や測定に参加し、アンケートにご協力いただくと  
先着150名様に専門店に使える

**500円お買い物券プレゼント!**

【申込み・問合せ先】 大牟田市健康づくり課 電話：0944-41-2668